

…アーユルヴェーダの本場スリランカを訪ねて…

アーユルヴェーダは 5000 年の歴史がある、インド伝承医学です。スリランカでは国立のアーユルヴェーダ研究所や病院、医学大学があり、現在も研究や教育が進められ、スリランカの人々の健康と生活に人生の中に活かされています。

医学の発達はずばらしい。しかし、一方では過剰な医療や、薬の投与が新たな病気を作ったり、健康に悪影響を与えていることも否定できません。

又医療事故による死者の数は一体どれほどなのだろう？とふと考えてしまいます。

もともと、自然の一部である私達の体には、自然の中で生きていける力が備わっています。

その生きる力を、どうしたらもっと発揮できるのだろう。なぜ発揮できないのだろう。

自然界の中で生きる私たち、自然のバランスに逆らった生活をしていると体調を崩すのは当たり前です。自然界を知り、自然との関わりや人との関わりを知る事で大切なものが見えてきます。

太陽の光と暖かさ、ひんやり気持ちの良い木陰、風の匂い、土の匂い、心と体をうるおしてくれる水、大地のエネルギーいっぱいの植物など、自然界には科学では証明されないパワーがまだまだたくさんありそうです。

命あるものはいつか必ず死を迎えます。

生き方次第で、きっと死の迎え方が違ってくるのではないのでしょうか。

自然の恵みに感謝し、命ある今をより良く生きる。これが「アーユルヴェーダ」の生き方です。

2010年スリランカにて、スリランカ・アーユルヴェーダ医学協会認定アーユルヴェーダ医師 Dr.ダニスター・ペレラのもとで「アーユルヴェーダ」を学ぶことができました。

アーユルヴェーダの素晴らしい生き方を、一人でも多くの方にお伝えしていこうと思っております。



【お申込み方法および受講料納入方法】

店頭、お電話、メールにてお申込み受け付けております。

受講料は店頭およびお振込みにてお願い致します。

振込先

北洋銀行手稲中央支店 普通 3941225

口座名：プランナ 林 俊子

【お問合せは】

電話：011-666-3358

E-mail: plana.gogo@gmail.com

担当： 林 俊子 (日本アーユルヴェーダ学会会員、健康管理士、SLAMA/JAPA 認定アーユルヴェーダ・インストラクター)

【入門講座】

健康法といわれることは沢山ありますが、全ての健康法が全ての人に合っているとは限りません。住んでいる環境、生活環境、家族構成、仕事、年齢、生まれた月日、生まれた場所等によっても違ってくるのです。

例えば、運動は良いですよと言われますが、運動といってもいろいろありますし、どれくらいやればよいのかもその人その人で違ってきます。まず、自分の体質を知り、自分に合った運動方法を知る必要があるのです。

生命は自然から生まれ、自然に戻ります。私たちの体の中では自然のエネルギー、宇宙のエネルギーがバランス良く流れており、自然に逆らった生活を続けていると、そのエネルギーのバランスが崩れてしまいます。

それが体調不良につながっていくのです。

アーユルヴェーダでは、自分に合った生活術、生きる力を学びます。

入門講座ではスリランカの自然の中で学んだ体験談を交えて、アーユルヴェーダに触れていただきます。セルフ・ドーシャ（体質）チェックも行います。

- 受講料：3,240 円（税抜 3,000 円）
- 定員：6 名

【アドバイザー養成講座】

＝スリランカの自然の中で学んだアーユルヴェーダとは？＝
自然と共に～より良く生きる～神から与えられた生きる知恵

私たち人間は、自然と共に生きています。自然に目を向け、耳を傾けて自然を理解することで、私たちに大切なものが見えてきます。

アーユルヴェーダはインド伝統医学として5000年の歴史を経て、中国医学、チベット医学、エジプト医学等、形を変えながら世界各国の医療に影響を与えてきました。

日本の伝統や文化にも、アーユルヴェーダ的な生き方がありました。健康や幸福を願って各地でさまざまが伝統行事が行われています。自然の恵みに感謝し、生きる厳しさを乗り越えることで、生きる喜びを感じ、そして命あることに感謝してきました。これがまさしくアーユルヴェーダ的な生き方です。

西洋医学がまだ無かった時代に私たちの健康を守ってきた様々な伝統医学がひそかに受け継がれ今もなお存在しています。医学が発達し、検査技術、最新機械、新薬の開発で病気の早期発見、早期治療で平均寿命は延びましたが、病気は一向に減りません。それどころか、新しい病気が増える一方です。病気を発見し治すことも必要ですが、病気にならないように予防し、心豊かに生きることはもっと大切です。病気の原因や、病気の予防法を突きつめていくとすべて自然のメカニズムを知ることにとどりつきます。伝統医学では自然のメカニズムにそった治療を行います。つまり自然のメカニズムは生命のメカニズムと同じであるからです。自然のメカニズムに逆らった生き方をすれば、病気になるのは当たり前です。

「あなたの生きる目的は何ですか？」アーユルヴェーダの治療はここからスタートします。生きる目的がはっきりしている場合は治療がスムーズに進むと言われています。あなたは「欲望を満たすことを生きる目的」にしていますか？病気の原因がそこにあるかもしれません。健康とは何か？生きるという事は何か？生きるために何が必要なのか？私たちは豊かさだけでは心身共に健やかな生き方ができないということに気が始めています。今こそ、失いかけていた大切なものを見つめ直す時期です。命の存在の意味をひとりひとりが考え、それを子孫に伝えていかなければならないと考えます。

アーユルヴェーダ・アドバイザー養成講座では、アーユルヴェーダの哲学や理論、体質別生活術を学びます。自然界に存在する5つの元素から生まれた3つのドーシャ（体質）を理解し、自分に合った生活術を見出していきます。更に周りの方にも病気予防の為に健康アドバイスができるようになることを目的としています。

【講座内容】

- | | | |
|----------------------|-------------------|-----------------------|
| ①ホリスティック医学とは | ②アーユルヴェーダとは | ③アーユルヴェーダの起源 |
| ④アーユルヴェーダの理論と哲学 | ⑤五元素理論 | ⑥トリドーシャ理論 |
| ⑦体質別生活術 | ⑧ドーシャの乱れと諸症状 | ⑨ドーシャ別生活術（季節や一日の過ごし方） |
| ⑩アーユルヴェーダの食事学 | ⑪ドーシャ別～バランスを取る食事 | |
| ⑫ドーシャ別～アロマ、カラー、ストーン… | ⑬アーユルヴェーダ・トリートメント | |
| ⑭ヘッドマッサージ実技レッスン | ⑯カウンセリング実践 | ⑰修了試験 |

※授業内容は変更になる場合があります。

※全過程終了者には「アーユルヴェーダ・アドバイザー」の認定証を発行致します。

●受講料：16,200円（税抜15,000円）

●定員：6名

【セラピスト養成講座】

アーユルヴェーダ・セラピスト養成講座では、アーユルヴェーダ・トリートメントの理論とオイルを使ったトリートメント「スネハナ（油剤法）」の技術を修得していただく講座です。

アーユルヴェーダでは、健康の回復、病気の予防に最も重要とされているのが「体内の浄化」と「ドーシャの鎮静」と言われています。

アーユルヴェーダの治療「パンチャカルマ」を行う前の最初のプロセス「プールヴァカルマ」といわれる前処置があります。体のいろいろな部分に溜まっている毒素「アーマ」を集め排出しやすくし治療を行うための体の環境づくりをします。これがオイルを使ったトリートメント「スネハナ（油剤法）」といえます。

又、スネハナには「アビヤンガ」「シロダーラ」などがあり、健康に役立つ様々な効果があります。この講座ではオイルを使って全身をトリートメントする「アビヤンガ」の技術修得をメインとした実践講座です。

すべての課程を修了し、認定試験に合格されると認定証を発行致します。

【受講資格】 アーユルヴェーダ・アドバイザー養成講座を修了している方
(生活の木 J A P A 主催のアーユルヴェーダ・アドバイザー養成講座修了者も OK！)

特典！シロダーラとアビヤンガ 30%OFF

受講中にシロダーラとアビヤンガを 30%OFF にて受けることができます。

●講座内容（全 20 回）

実技 18 回、 講義 1 回、 認定試験 1 回

※講座内容は変更になる場合があります。

- ・うつぶせ 足・脚→腰・背部・背中→肩・首
- ・仰向け 足・脚→腹→デコルテ・首・肩→手・腕→顔→頭
- ・シロダーラ

●受講料 195,000 円（税込）

内訳：実技授業料、講義授業料、認定試験、教材その他が含まれています。

●暖房費 10 月～4 月 5,400 円（税抜 5,000 円）または 1 講義 324 円（税抜 300 円）

●定員 各クラス 4 名（授業実施最低人数 各クラス 2 名）

尚、デモンストレーション、練習のモデルがいる場合は 1 名でも開催いたします。

ただし、スクールでモデルを探す場合はモデル依頼料 20,000 円（税込）が別途必要となります。

ご自身でモデルを探された場合はモデル依頼料は不要です。